

**Diplomado Liderazgo de Alto Impacto****MENTALIDAD FIJA VS MENTALIDAD DE CRECIMIENTO<sup>1</sup>**

Este libro se encuadra dentro de una corriente psicológica que defiende el poder de las creencias. Estas creencias pueden ser conscientes o inconscientes, pero influyen en lo que deseamos y determinan en gran parte si lo conseguimos o no. Esta corriente establece también que cambiar sus creencias -incluso las más simples- puede tener profundos efectos en el individuo.

En estas páginas verás que una simple creencia sobre ti mismo –una creencia que descubrimos en nuestra investigación- guía una parte importante de tu vida; de hecho, impregna todas las áreas de tu vida. Gran parte de lo que crees que es tu personalidad se desarrolla realmente desde esa “creencia”; gran parte de lo que posiblemente te esté impidiendo alcanzar todo tu potencial viene de ahí.

Muchas personas que participaron en los experimentos de esta investigación lo sabían ya. ¿Qué era lo que sabían? Sabían que las cualidades humanas, como las habilidades intelectuales, pueden cultivarse por medio del esfuerzo y eso es lo que hacían: volverse más listos. No solamente no les desanimaba el fracaso, es que ni siquiera pensaban que estuviesen fracasando: creían que estaban aprendiendo. Yo, por otra parte, tenía la creencia de que las cualidades humanas eran algo tallado en piedra, inamovible.

El nuevo dilema reside en saber de qué manera nos marca a cada uno de nosotros dichas creencias: ¿qué consecuencia tiene creer que tu inteligencia o tu personalidad son algo que puedes desarrollar, y no algo fijo, y no un rasgo inalterable?

Los científicos están descubriendo que el ser humano tiene mayor capacidad para aprender durante toda la vida y para desarrollar su cerebro de lo que nunca hubiera imaginado. Por supuesto, cada persona presenta una dotación genética diferente. Los individuos pueden tener temperamentos y aptitudes en cierto modo predeterminados, pero está claro que son la experiencia, la instrucción y el esfuerzo personal los que marcan el resto del camino. Robert Sternberg, el gurú actual en el ámbito de la inteligencia, escribe que el factor más importante para adquirir pericia “no es ninguna habilidad innata, sino el compromiso decidido”.

**DOS MENTALIDADES**

Durante veinte años mi investigación ha demostrado que el punto de vista que adoptas para ti mismo afecta profundamente a la forma en que llevas tu vida. Ese punto de vista puede decidir si te conviertes en la persona que quieres ser y si consigues aquello que deseas. ¿Cómo es posible esto? ¿Cómo puede ser que una simple creencia tenga el poder de transformar tu psicología y, por consiguiente, tu vida?

Creer que las cualidades personales son inamovibles –la mentalidad fija– origina la necesidad de validarse a uno mismo constantemente. Si solamente tienes un cierto nivel de inteligencia, cierta personalidad y determinado carácter moral..., bueno, será mejor que demuestres que tienes una

---

<sup>1</sup> Tomado del libro “Mindset. La actitud del éxito”, de Carol Dweek.

**Diplomado Liderazgo de Alto Impacto**

buena dosis de cada uno de ellos. Si uno parece o se siente deficiente en alguna de estas características tan básicas, el resultado es malo.

He visto a demasiadas personas cuyo único objetivo es la autoafirmación: en las aulas, en sus profesiones y en sus relaciones. Ven cada situación como una oportunidad para confirmar su inteligencia, su personalidad o su carácter. Viven en una evaluación continua: “¿Lo lograré, o fracasaré?”, “¿pareceré listo, o tonto?”, “¿Me aceptarán, o me rechazarán?”, “Me sentiré como un triunfador, o como un fracasado?”.

Existe otra mentalidad en la que esas características no son simplemente una mano de cartas que te han repartido y con las que tienes que vivir, intentando siempre convencerte a ti mismo y a los demás de que tienes una escalera de color cuando en el fondo temes que solo sea una pareja de doses. En la mentalidad, la mano que te han repartido es solamente el inicio del desarrollo.

Esta mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son algo que puedes cultivar por medio del esfuerzo. Aunque seamos diferentes en todos los aspectos – talento, aptitudes, intereses, temperamento-, todo el mundo puede cambiar y crecer por medio de la dedicación y la experiencia.

¿Entonces, según esta mentalidad, todo el mundo puede ser lo que se proponga, cualquiera con la motivación o la educación apropiada puede llegar a ser Einstein, o Beethoven? No, pero considera que el verdadero potencial de una persona es desconocido (e incognoscible); que es imposible predecir lo que puede conseguir tras años de pasión, esfuerzo y práctica.

Creer que las cualidades pueden desarrollarse puede estimular la motivación, la pasión por aprender. ¿Por qué perder el tiempo demostrando una y otra vez lo bueno que eres, cuando podrías invertir esa energía en ser aún mejor? ¿Por qué ocultar las deficiencias, en lugar de superarlas? ¿Por qué rodearte solo de amigos o compañeros que alimenten tu autoestima en lugar de abrirte a otros que te reten a crecer? ¿Y por qué ir por el camino trillado en lugar de arriesgarte a vivir experiencias enriquecedoras? La característica principal de la mentalidad de crecimiento es la pasión por los retos, la búsqueda de la autosuperación, incluso (y especialmente) cuando las cosas no van bien. Esta es la mentalidad que hace que la persona se crezca ante las dificultades.

**DOS PUNTOS DE VISTA, DOS MENTALIDADES**

Para que tengas una idea más clara de cómo funcionan las dos mentalidades, imagínate tan vívidamente como puedas que eres un joven que tiene un día malísimo: asistes a una clase que es muy importante para ti y que te gusta mucho. El profesor devuelve los exámenes trimestrales a los alumnos. Tú has sacado un 6; estás muy decepcionado. Esa tarde, al volver a casa, ves que te han puesto una multa de aparcamiento. Como te sientes bastante frustrado, llamas a tu mejor amigo para contárselo, pero este no te hace caso alguno. ¿Qué piensas?, ¿Cómo te sientes?, ¿Qué haces?

Cuando lanzo estas preguntas, los de mentalidad fija suelen contestar: “Me siento rechazado”, “Soy un fracasado”, “Me siento inútil y estúpido: todos los demás son mejores que yo” o “Soy un desastre”. Dicho de otro modo, esta gente toma lo que ocurrió como una medida directa de su competencia y valía. Y trasladan esa misma interpretación a sus vidas: “MI vida es lamentable”; “A alguien ahí arriba no le gusto”; “El mundo está contra mí”, “Alguien quiere destruirme”; “Nadie me

**Diplomado Liderazgo de Alto Impacto**

quiere, todo el mundo me odia”, “La vida es injusta y todos los esfuerzos son inútiles”, “La vida apesta, soy tonto, nunca me ocurre nada bueno” o “Soy la persona más desafortunada de la Tierra”.

En este caso, enfadarse no depende de tener una mentalidad u otra. ¿Quién no se enfadaría? Una mala nota y que un ser querido te ignore no son platos de gusto. Nadie se pone a dar salto de alegría. Sin embargo, las personas con mentalidad de crecimiento no se pone etiquetas a sí misma, ni se echan las manos a la cabeza dramáticamente. Aunque se pueden sentir molestas, están preparadas para asumir los riesgos, para enfrentarse a los retos y para seguir trabajando en ellos.

Cuando ponemos temporalmente a alguien en la mentalidad fija, enfocada en los rasgos invariables, muestra una actitud de temor ante el reto y de menosprecio ante el esfuerzo.

**MANTENER EL CAMBIO**

“Una vez que te sientes mejor, dejas de tomarte la medicina”.

Pero el cambio no funciona así. Cuando has perdido peso, el problema no desaparece; o cuando tu hijo empieza a estar encantado de aprender, los problemas no se han resuelto para siempre; o cuando tú y tu pareja empezáis a comunicaros mejor, la cosa no termina ahí. Esos cambios hay que apoyarlos o pueden desaparecer más aprisa de lo que aparecieron.

Quizás esa es la razón de que en Alcohólicos Anónimos le digan a la gente que siempre será alcohólica, de modo que no se haga complaciente y deje de hacer lo que tenga que hacer para mantenerse sobria. Es una forma de decir: “Siempre serás vulnerable”.

El cambio de mentalidad no va de recoger algunas pistas aquí y allá, va de ver el mundo de una forma nueva. Cuando la gente –parejas, entrenadores y deportistas, jefes y trabajadores, padres e hijos, profesores y alumnos – cambia a la mentalidad de crecimiento, se mueve de un marco juzgar y ser juzgado a otro de aprender y ayuda a aprender. Su compromiso es con el crecimiento, y el crecimiento necesita mucho tiempo, mucho esfuerzo y mucha ayuda mutua.

**Diplomado Liderazgo de Alto Impacto**

